Fleisch, Fisch und Gemüse aus dem Airfryer

1000 Tage Inspiration für den Cuisinart ClearView AFC4E – mit Alltagsgerichten, Aufläufen und Beilagen

Nora Lindenkamp

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist ein unabhängig erstelltes Rezeptbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es ist keine Veröffentlichung des Geräteherstellers und wurde von diesem weder beauftragt noch autorisiert. Cuisinart und ClearView sind Marken ihrer jeweiligen Inhaber.

Die Originalbedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers sind bei jeder Verwendung zu beachten. Die beschriebenen Einstellungen und Abläufe beziehen sich auf das genannte Gerät. Eine unveränderte Übertragbarkeit auf andere Modelle wird nicht zugesichert. Verwenden Sie ausschließlich Zubehör und Materialien, die laut Hersteller für das Gerät geeignet sind.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Ausgangstemperatur, Größe und Beschaffenheit der Zutaten sowie die Beladung beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand und bei empfindlichen Lebensmitteln die sichere Kerntemperatur. Zusätzliche Garzeiten und weitere Durchgänge können erforderlich sein.

Beachten Sie beim Einkauf und bei der Zubereitung Allergene, individuelle Unverträglichkeiten sowie die Hinweise zur Kühlung, Lagerung und Lebensmittelhygiene. Die Rezepte sind nicht als medizinische oder individuell abgestimmte Ernährungsberatung gedacht.

Die Formulierung „1000 Tage Inspiration“ bezeichnet die Anregung zu abwechslungsreichem Kochen. Das Buch enthält 105 Rezepte einschließlich Beilagen, keinen ausgearbeiteten 1000-Tage-Speiseplan und keine 1000 unterschiedlichen Rezepte.

Impressum und Urheberrecht

© 2026 Nora Lindenkamp

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Zusammenstellung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen erfüllt sind. Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung und Verbreitung bedürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Die Nennung von Marken und Produktbezeichnungen dient ausschließlich der eindeutigen Zuordnung des beschriebenen Geräts. Die jeweiligen Rechte verbleiben bei ihren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Ein Garraum, unterschiedliche Zutaten 2
Vor dem ersten Fleischgericht 3
Fleisch und Gemüse zeitlich zusammenbringen 4
Der Gargrad entscheidet 5
Hähnchen mit Gemüse 6
001 Hähnchen mit Sellerie und Apfel 7
002 Hähnchen mit Rosenkohl und Birne 8
003 Hähnchen mit Fenchel und Tomate 9
004 Hähnchen mit Aubergine und Zwiebel 10
004 Hähnchen mit Aubergine und Zwiebel – Fortsetzung 11
005 Hähnchen mit Kohlrabi und Möhren 12
006 Hähnchen mit Süßkartoffel und Lauch 13
007 Hähnchenoberkeule mit Kartoffeln und Paprika 14
008 Hähnchenoberkeule mit Spitzkohl und Kümmel 15
009 Hähnchenoberkeule mit Roter Bete 16
010 Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Gnocchi 17
011 Hähnchen mit Austernpilzen und Estragon 18
012 Hähnchen mit vorgegarten Bohnen und Tomaten 19
012 Hähnchen mit vorgegarten Bohnen und Tomaten – Fortsetzung 20
013 Hähnchenhack mit Zucchini als Taler 21
014 Hähnchenhack-Linsen-Frikadellen 22
015 Hähnchenhack-Mais-Küchlein 23
016 Hähnchenhack-Pilz-Taler 24
017 Hähnchenhack-Spinat-Frikadellen 25
018 Hähnchenhack mit Brokkoli und Hirse 26
019 Hähnchen-Nudel-Gemüseform 27
020 Hähnchen-Reis-Erbsen-Auflauf 28
021 Hähnchen-Kartoffel-Pilz-Gratin 29
022 Hähnchen-Bulgur-Paprika-Form 30
023 Paprika mit Hähnchenhack und Mais 31
024 Zucchini mit Hähnchenhack und Feta 32
025 Pilzkappen mit Hähnchenhack und Lauch 33
Schwein mit Gemüse 34

026 Schweinefilet mit Kürbis und Salbei 35
027 Schweinefilet mit Roter Bete und Zwiebel 36
028 Schweinefilet mit Spitzkohl und Birne 37
029 Schweinefilet mit Brokkoli und Mais 38
030 Schweinefilet mit Pastinake und Apfel 39
031 Schnitzelstreifen mit Paprika und Zwiebel 40
032 Schnitzel-Möhren-Küchlein mit Bulgur 41
033 Schnitzelstreifen mit Sellerie und Weißkohl 42
033 Schnitzelstreifen mit Sellerie und Weißkohl – Fortsetzung 43
034 Nackenwürfel mit Möhren und Lauch 44
035 Nackenwürfel mit Kartoffel und Fenchel 45
036 Nackenwürfel mit Aubergine und Tomate 46
037 Bratwurst mit Kürbis und roter Zwiebel 47
038 Hack-Kohlrabi-Frikadellen 48
039 Hack-Sauerkraut-Taler 49
040 Hack-Möhren-Hafer-Küchlein 50
041 Hack-Pilz-Kartoffel-Taler 51
042 Hack-Paprika-Kidney-Frikadellen 52
043 Hackfleisch-Spitzkohl-Auflauf 53
044 Schweinefilet-Spätzle-Pilzform 54
045 Schinken-Brokkoli-Hirse-Gratin 55
046 Kasseler-Linsen-Lauch-Auflauf 56
047 Paprika mit Hack und Couscous 57
048 Zucchini mit Hack und Tomatenmark 58
049 Tomaten mit Hack und Reis 59
050 Aubergine mit Hack und Feta 60
Fisch im Alltag 61
051 Lachs mit Möhren und Erbsen 62
052 Lachs mit Rosenkohl und Senf 63
053 Kabeljau mit Kürbis und Lauch 64
054 Kabeljau-Sauerkraut-Schupfnudelauflauf 65
055 Seelachs mit Süßkartoffel und Zwiebel 66
056 Seelachs mit Blumenkohl und Tomaten 67
057 Forelle mit Kohlrabi und Apfel 68
058 Forelle mit Pastinake und roten Zwiebeln 69
059 Lachs-Kartoffel-Frikadellen 70

060 Kabeljau-Möhren-Taler ... 71
061 Seelachs-Linsen-Bratlinge ... 72
062 Thunfisch-Brokkoli-Taler ... 73
063 Lachs-Spinat-Nudelgratin ... 74
064 Kabeljau-Kartoffel-Fenchelform ... 75
065 Seelachs-Reis-Paprika-Auflauf ... 76
066 Makrelen-Spätzle-Lauchform ... 77
067 Fischpäckchen mit Lachs und Spinat ... 78
067 Fischpäckchen mit Lachs und Spinat – Fortsetzung ... 79
068 Kabeljau-Pilz-Taschen ... 80
068 Kabeljau-Pilz-Taschen – Fortsetzung ... 81
069 Seelachs-Paprika-Taschen ... 82
069 Seelachs-Paprika-Taschen – Fortsetzung ... 83
070 Makrelen-Kartoffel-Taschen ... 84
Gemüse als Mittelpunkt ... 85
071 Blumenkohl mit Kidneybohnen und Mais ... 86
072 Brokkoli mit Halloumi und Paprika ... 87
073 Kürbis mit Räuchertofu und Rosenkohl ... 88
074 Sellerie mit Kichererbsen und Apfel ... 89
075 Pastinaken mit Feta und Roter Bete ... 90
076 Zucchini mit weißen Bohnen und Fenchel ... 91
077 Auberginen-Halloumi-Eierform ... 92
078 Spitzkohl mit Linsen und Möhren ... 93
079 Süßkartoffel mit Tofu und Brokkoli ... 94
080 Wirsing mit Gnocchi und Champignons ... 95
081 Rosenkohl-Kartoffel-Feta-Gratin ... 96
082 Möhren-Hirse-Linsen-Auflauf ... 97
083 Kohlrabi-Couscous-Käseform ... 98
084 Kürbis-Buchweizen-Pilz-Gratin ... 99
085 Fenchel-Reis-Erbsen-Form ... 100
086 Paprika mit Brokkoli und Hirse ... 101
087 Zucchini mit Mais und Linsen ... 102
088 Tomaten mit Räuchertofu und Bulgur ... 103
089 Pilzkappen mit Spinat und Couscous ... 104
090 Auberginenboot mit Kidneybohnen und Mais ... 105
090 Auberginenboot mit Kidneybohnen und Mais – Fortsetzung ... 106

Passende Beilagen 107
091 Kartoffel-Sellerie-Röstgemüse 108
092 Möhren-Rosenkohl-Beilage 109
093 Fenchel-Zucchini-Gemüse 110
094 Pastinaken-Kohlrabi-Beilage 111
095 Kürbis-Blumenkohl-Röschen 112
096 Brokkoli-Champignon-Beilage 113
097 Rote Bete mit Apfel und Zwiebel 114
098 Süßkartoffel-Paprika-Würfel 115
099 Spitzkohl-Fenchel-Gemüse 116
100 Wirsing-Mais-Beilage 117
101 Sellerie-Quark-Taler 118
102 Rosenkohl-Kartoffel-Küchlein 119
103 Möhren-Couscous-Taler 120
104 Pastinaken-Bulgur-Bratlinge 121
105 Brokkoli-Erbsen-Käseküchlein 122
Fett und Eiweißreste vollständig entfernen 123
Spritzer über dem Korb und Pflege der Teile 124
Probleme nach einem gemischten Gericht 125
Rezepte von A bis Z 126
Nach Zutat wiederfinden 129
Quellen zur Bedienung und Hygiene 130

Über dieses Kochbuch

Hier bekommt das Gemüse einen festen Platz neben Hähnchen, Schwein und Fisch. Die Kombinationen bleiben alltagstauglich: kleine Stücke, einfache Gewürze und keine aufwendigen Marinierzeiten. Ein eigener Gemüsebereich ermöglicht fleischfreie Tage. Die abschließenden Beilagen ergänzen eine Mahlzeit; sie sind als Beilagen portioniert und sollen nicht unbemerkt zusätzlich zu einem schon gefüllten Korb eingelegt werden.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Dieses Kochbuch steht in keiner Herstellerautorschaft. Cuisinart und ClearView sind Marken der jeweiligen Rechteinhaber und dienen hier der Gerätezuordnung. Für den Betrieb gilt die originale Anleitung; bei Fleisch und Fisch zusätzlich die Kennzeichnung und Kühlvorgabe der Packung beachten.

Gezählt werden 105 vollständige Rezepte einschließlich der ausdrücklich als Beilage bezeichneten Gerichte. Geräteleitfaden, Pflegeteil und Suchregister stehen zusätzlich zur Verfügung.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–025 Hähnchen mit Gemüse

026–050 Schwein mit Gemüse

051–070 Fisch im Alltag

071–090 Gemüse als Mittelpunkt

091–105 Passende Beilagen

Ein Garraum, unterschiedliche Zutaten

Der AFC4E besitzt einen 3,8-Liter-Korb aus Borosilikatglas. Seine nutzbare Grundfläche von 19,7 × 19,7 cm ist für eine Lage wichtiger als die Korbhöhe. Fleisch und Gemüse brauchen Luft um sich. Durchsichtiger Korb und oberes Sichtfenster erleichtern die Farbkontrolle; die Lichttaste beleuchtet den Garraum 45 Sekunden. Der sichere Kern von Geflügel oder Fisch wird trotzdem mit dem Thermometer geprüft.

Am Bedienfeld stehen Air Fry, Bake, Roast, Grill und Recrisp zur Wahl, beim AFC4E ergänzt um Warmhalten. Roast ist für Fleisch und Gemüse vorgesehen, Air Fry für kräftige Luftzirkulation. Backen und Grillen haben eine automatische Vorheizphase. Recrisp frischt bereits gegarte Speisen auf. Warmhalten gart rohe Lebensmittel nicht sicher durch. Die maximal einstellbare Temperatur beträgt 200 °C.

Crisper-Platte mit den Silikonfüßen nach unten einsetzen und den Korb fest einschieben. Mit Power aktivieren, die passende Funktion antippen und dann Temperatur und Zeit über die jeweiligen Symbole und Pfeile einstellen. Start/Stopp startet das Programm. Air Fry aktiviert automatisch die Schüttel-Erinnerung; vor Start kann sie abgeschaltet werden. Die Rezepte nennen zusätzlich genaue Wendepunkte und Zugaben für Zutaten mit kürzerer Garzeit.

Vor dem ersten Fleischgericht

Nehmen Sie Verpackung und Werbeaufkleber ab. Kontrollieren Sie Glas und elektrische Teile, waschen Sie Korb und Crisper-Platte in warmem Spülwasser und trocknen Sie alles. Die ebene hitzebeständige Arbeitsfläche braucht mindestens 10 cm Freiraum zu Wänden und Gegenständen. Nicht unter Hängeschränken betreiben. Die Oberseite bleibt frei; das Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt lassen.

Die Platte muss beim Kochen im Korb liegen. Aufbewahrungsdeckel nie zum Garen einsetzen; er darf erst auf vollständig kaltes Glas. Papier, Pappe, Kunststoff und Metallfolie bleiben draußen. Eine geeignete kleine ofenfeste Metallform von ungefähr 14 cm steht für gebundene Aufläufe auf der Crisper-Platte. Der Luftweg zwischen Form und Korbrand bleibt offen.

Heißen Korb am Griff vorsichtig herausnehmen und auf einen trockenen hitzefesten Untersetzer stellen. Heißes Glas nicht kalt abspülen und nicht auf eine nasse Fläche setzen. Temperaturschocks bleiben trotz Borosilikatglas zu vermeiden. Ein gefrorener Korb braucht laut Hersteller vor Benutzung mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur. Beschädigtes Glas nicht weiterverwenden. Halten Sie beim Öffnen Abstand zu aufsteigendem Dampf.

Fleisch und Gemüse zeitlich zusammenbringen

Bei sämtlichen Rezepten beziehen sich Grammangaben auf geputzte Zutaten; Dosenware wird ohne Flüssigkeit gewogen. TL sind 5 ml, EL 15 ml. Fleisch und Fisch werden aufgetaut verwendet. Wurzeln starten oft vor weichen Paprikastücken. Diese Reihenfolge ist Teil der Zubereitung und wird nicht durch einfaches Vermischen aller Zutaten ersetzt.

Tupfen Sie rohe Oberflächen trocken. Waschen Sie Geflügel nicht: Spritzwasser verteilt Keime. Nach der Vorbereitung Hände, Brett und Messer reinigen und fertigen Salat getrennt halten. Überlappende Stücke sind ein häufiger Grund für blasse Unterseiten und ungleiche Kerntemperaturen. Teilen Sie die Menge bei Platzmangel in weitere Durchgänge und rechnen Sie deren Zeit hinzu. Die spätere Gesamtmenge muss nebeneinander passen; bei Platzmangel von Beginn an jede Zutat auf weitere Runden verteilen.

Herausziehen führt zur Pause und zur Anzeige „out“. Binnen fünf Minuten wieder einschieben, ansonsten wird das Programm beendet. Die automatische Warmhaltung kann bis zu 60 Minuten laufen. Sie macht aus einer noch rohen Mitte keine sichere Mahlzeit. Wenden Sie einzelne Stücke mit einer Silikonzange; Schütteln kann empfindlichen Fisch zerbrechen und Metall die Keramikplatte beschädigen.

Der Gargrad entscheidet

Planen Sie für Fleisch, Fisch, Hack, Eiergerichte und erhitzte Vorräte eine Messung ein. Nach BfR-Empfehlung sind mindestens 70 °C an allen Stellen für zwei Minuten erforderlich. Führen Sie den Fühler seitlich in den dicksten Kern ein, ohne Bodenberührung. Nach der ersten Messung von mindestens 70 °C zwei Minuten durchgehend bei mindestens 70 °C halten und erneut kontrollieren. Bei zu niedriger Temperatur zuerst in Zweiminutenschritten verlängern.

Eine braune Hackfrikadelle kann innen noch zu kühl sein. Prüfen Sie daher mehrere dicke Stücke beziehungsweise die Mitte der Form. Den Fühler zwischen Kontrollen reinigen und nur im Gerät lassen, wenn er ausdrücklich hitzefest dafür geeignet ist. Glasfenster zeigen die Bräunung, keine Kerntemperatur. Rohes Mehl und rohe Eimischungen nicht kosten.

Air Fry wird hier ohne zusätzliche Vorheizrunde verwendet. Bei Bake wird erst nach der automatischen Vorheizphase beladen. Angegebene Garzeiten bleiben Ausgangswerte für die genannten Stückgrößen; Die Gerätezeit enthält die genannten Garphasen und 2 Min. Haltezeit, soweit vorgeschrieben; längeres Nachgaren, Pausen und weitere Runden kommen hinzu. Allergene und Verbrauchsdaten beachten. Vorkochzeiten sind bei vorgegarten Zutaten nicht enthalten; Quellzeit ist Teil der Vorbereitung. Reste rasch in flachen Behältern kühlen, bei höchstens 7 °C, besser 5 °C lagern und binnen 2–3 Tagen verbrauchen. Reis besonders rasch kühlen; lang ungekühlt gelagerte Speisen entsorgen.

Hähnchen mit Gemüse

Rezepte 001 bis 025

001 Hähnchen mit Sellerie und Apfel
002 Hähnchen mit Rosenkohl und Birne
003 Hähnchen mit Fenchel und Tomate
004 Hähnchen mit Aubergine und Zwiebel
005 Hähnchen mit Kohlrabi und Möhren
006 Hähnchen mit Süßkartoffel und Lauch
007 Hähnchenoberkeule mit Kartoffeln und Paprika
008 Hähnchenoberkeule mit Spitzkohl und Kümmel
009 Hähnchenoberkeule mit Roter Bete
010 Hähnchenoberkeule mit Zucchini und Gnocchi
011 Hähnchen mit Austernpilzen und Estragon
012 Hähnchen mit vorgegarten Bohnen und Tomaten
013 Hähnchenhack mit Zucchini als Taler
014 Hähnchenhack-Linsen-Frikadellen
015 Hähnchenhack-Mais-Küchlein
016 Hähnchenhack-Pilz-Taler
017 Hähnchenhack-Spinat-Frikadellen
018 Hähnchenhack mit Brokkoli und Hirse
019 Hähnchen-Nudel-Gemüseform
020 Hähnchen-Reis-Erbsen-Auflauf
021 Hähnchen-Kartoffel-Pilz-Gratin
022 Hähnchen-Bulgur-Paprika-Form
023 Paprika mit Hähnchenhack und Mais
024 Zucchini mit Hähnchenhack und Feta
025 Pilzkappen mit Hähnchenhack und Lauch